

2022 - 2023



du mardi 6 Septembre 2022 au 30 juin 2023 (planning complet)*

du lundi au samedi

* Sauf pour 2022 : sem. 51 et 52 fermées + jours fériés

* Sauf pour 2023 : ponts et jours fériés

Planning d'été (juillet / août) communiqué ultérieurement

Bilan Condition Physique - ASM Vitality Test

| | | |
|----------|-------------|-------------|
| Lundi | 14h - 15h30 | Salle 1 |
| Mercredi | 17h - 18h30 | Annexe 1911 |

EPH

| Activités | Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | Vendredi | | Samedi |
|-----------------------------------|--|---|--|--------------------------------|--|---|--|--------------------------------|--|--------------------------------|-------------------------------|
| | Matin | Après-midi | Matin | Après-midi | Matin | Après-midi | Matin | Après-midi | Matin | Après-midi | Matin |
| Cardio-Musculation | 8:30 - 10:00 10:00 - 12:00 12:00 - 13:30 | 15:00 - 16:30 16:30 - 18:30 18:30 - 20:00 | 8:30 - 10:00 10:00 - 12:00 12:00 - 13:30 | 17:00 - 18:30 18:30 - 20:00 | 8:30 - 10:00 10:00 - 12:00 12:00 - 13:30 | 14:00 - 16:00 16:00 - 18:00 18:00 - 20:00 | 8:30 - 10:00 10:00 - 12:00 12:00 - 13:30 | 16:00 - 18:00 18:00 - 20:00 | 8:30 - 10:00 10:00 - 12:00 12:00 - 13:30 | 16:00 - 18:00 18:00 - 20:00 | 9:00 - 10:30 10:30 - 12:00 |
| Circuit Training EPH | | | | | | 17:30 - 18:15 Ext | | | | | |
| Biking EPH | 12:15 - 13:00 | | 12:15 - 13:00 | | 12:15 - 13:00 | | 12:15 - 13:00 | 18:30 - 19:15 | 12:15 - 13:00 | | |
| Cardio Plein Air EPH & MSS | | | | 14:00 - 14:50 Piste | | | | | | | |
| Bike Balade EPH & MSS | | | | 18:00 - 18:45 | | | | | | | |
| Renforcement musculaire EPH | 12:15 - 13:00 Salle 1 | 18:15 - 19:00 Annexe 1911 | 9:00 - 09:45 10:30 - 11:15 Salle 1 | 17:00 - 17:45 Annexe 1911 | | | 9:00 - 9:45 12:15 - 13:00 Salle 1 | | | | |
| Pilates EPH N2 | | 17:15 - 18:00 Salle 1 | | | | | | | | | |
| Pilates EPH | | | | | 12:15 - 13:00 Salle 1 | | | 18:15 - 19:00 Annexe 1911 | | | |
| Step EPH | | | 12:15 - 13:00 Salle 1 | | | | | 19:15 - 20:00 Annexe 1911 | | | |
| Zumba EPH | | | | 17:55 - 18:40 Annexe 1911 | | | | | | | |
| Renforcement musculaire EPH & MSS | | | | | 11:00 - 12:00 Salle 1 | | 9:00 - 10:00 Salle 2 | | | | 10:30 - 11:20 Annexe 1911 |
| Body Relax EPH & MSS | | | 12:15 - 13:00 Dojo | | | | | | 12:15 - 13:00 Dojo | | |
| Pilates EPH & MSS | 12:15 - 13:00 Dojo | 17:15 - 18:00 Annexe 1911 | | | | | 10:15 - 11:00 Dojo | | | | 9:15 - 10:00 Annexe 1911 |
| MAMA EPH & MSS | | | | | 9:00 - 9:45 Salle 1 | | | | | | |
| Running Santé EPH | | | | | | | 12:15 - 13:15 Piste | | | | |
| Basket Loisirs EPH & MSS | | | | | | | | | 9:50 - 10:50 Salle 1 | | |
| Tennis Santé EPH & MSS | | 18:00 - 19:00 Tennis Club | | | | | | | | | |
| Rugby Santé EPH & MSS | | | | | | | | 18:15 - 19:15 Gravanches | | | |

Contact : Serge MAS - Référent EPH

tél. : 06 12 93 63 34

mail : serge.mas@asm-omnisports.com

site Internet : asm-omnisports.com/sport-sante